

Maak je je wel eens zorgen?
Heb je last van stress?
Wil je meer grip op je eigen leven?
Wil je je weer fitter voelen?

Dan is dit iets voor jou!



Schilderij: Monique Wijffels

Blijf Psychisch Fitter

verbeter je mentale conditie

In de cursus gaan we, aan de hand van het 'Spinnenweb Positieve gezondheid' oefenen met het verduurzamen van vaardigheden rond onze mentale conditie.

- Om beter om te kunnen gaan met stress
- Om beginnende problemen op een praktische manier op te lossen
- Je het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- Je weer lekkerder in je vel komt te zitten

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op

Woensdagmiddag van 13.00 uur – 15.00 uur

- **Locatie:** MFC De Stroming in de 'Oosterpoortzaal'
- **Merwedestraat 54, 9725 KE Groningen**
- **Startdatum:** 10 november van 13.00 - 15.00
- **Data:** 17, 24 november en 1, 8 en 15 december 2021

Trainer: Monique Wijffels

Preventiemedewerkers Lentis CIP/ Preventie & WMO

Deelname en cursusboek en koffie/ thee zijn gratis!

De cursus 'Blijf Psychisch Fitter' is een verdieping van de cursus 'Word Psychisch Fitter'; je kunt instromen naar behoefte.

Meedoen?

Voor informatie/ aanmelden (kan tot 8 november), neem contact op met:

Monique Wijffels tel. 06 – 31994528 of m.wijffels@lentis.nl

Bij voldoende aanmeldingen kan de cursus BPF op woe 10 nov. 2021 starten



***Graag naam, geboortedatum, adres, telefoonnummer en mailadres doorgeven**